لكي تقوم بتخطيط الوجبة اجلس في ركن من أركان المطبخ وانظر إلى مرشد الغذاء الهرمي ، واكتب قوائم الطعام ليوم كامل ، تذكر معلوماتك التي درستها في التغذية في الصف الأول الإعدادي ،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي